

これからの高温多湿の気候に要注意!

## 「熱中症」予防の対策を!!



熱中症による救急搬送や死亡例等、患者の約半数は高齢者です。蒸し暑くなったり、日差しが強くなるこれからの季節、熱中症対策を心がけてください。

【注意が必要な日は…】

高温

多湿

風がない・弱い

【高齢者が熱中症になりやすい特徴】

- ①加齢による体内の水分不足
- ②体温調節機能の低下
- ③のどの渇きを感じづらい
- ④暑さを感じづらい

このため、**重症**になるまで気がつかない場合も…

【予防のポイント】

- ①室内は室温28℃・湿度60%以下を心がけ、暑さをガマンしすぎない。
- ②のどが渇いていなくても1日1～1.6ℓの水分を摂る。
- ③風通しのよい服を選び、外は帽子や日傘を活用する。
- ④十分な睡眠と休養でなりにくい体づくりをする。

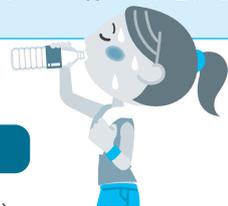


汗をたくさんかく時に作ってみませんか?

- 水……………1ℓ
- 塩……………1～2g
- はちみつ……大さじ1
- (あれば) ……レモンなどの柑橘類

これらの材料を混ぜ合わせる。

※手作りの飲料は当日中に飲みきってください。  
※病気等で水分や塩分制限のある人は主治医にご相談ください。



参加してみませんか?

## ★思い出クラブ★ ～認知症予防を楽しく!～

脳の元気を保つ取り組みはひとりより、みんなで楽しく! 思い出クラブに参加して、物忘れ予防に取り組みませんか?

- 対 象 65歳以上の多久市民
- 日 時 毎週水曜日か木曜日 14時～15時30分
- 場 所 多久いこいの里
- 料 金 300円/1回あたり



参加費  
無料

## 家族介護教室

- 日 時 6月10日(土) 13時30分～14時30分
- 場 所 多久市社会福祉会館
- テーマ 「身近な病気、脱水症について学ぼう!」
- 講 師 株式会社 ミズ薬局長 中島しづ子

6・7月の  
主な行事

### げんきアップさー来る

もりもりコース(毎週木曜日)

6/1・8・15・22 7/6・13・20・27  
9時30分～10時30分 10時45分～11時45分  
スポーツピア(ゆめひろば)

きらきらコース(毎週金曜日)

6/2・9・16・23 7/7・14・21・28  
13時30分～14時30分 14時45分～15時45分  
スポーツピア(ゆめひろば)